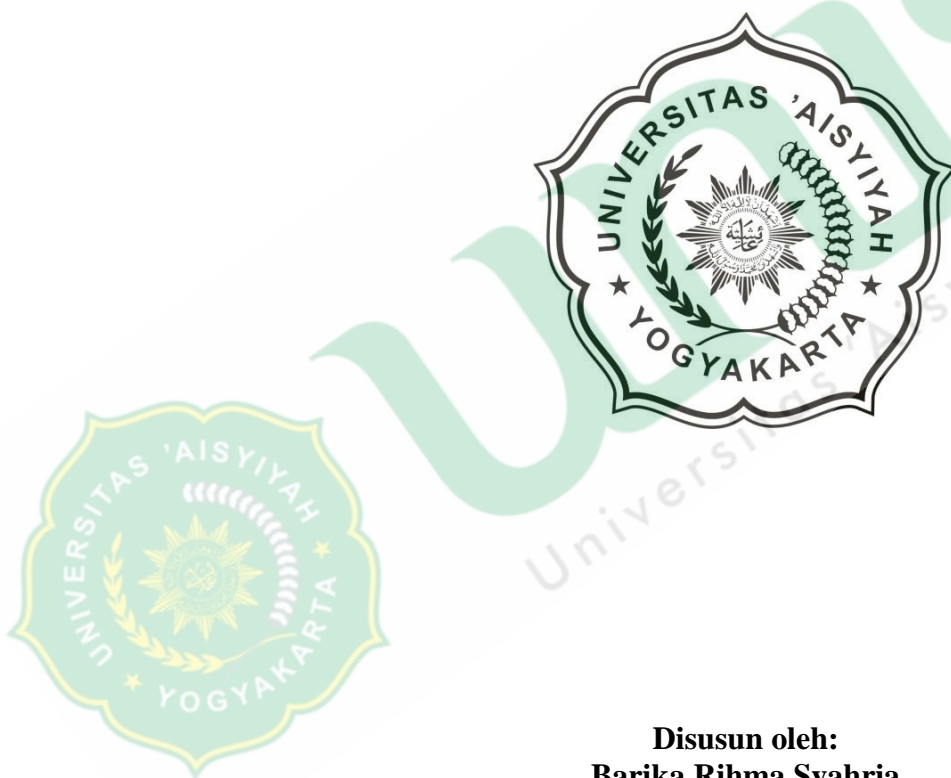


**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP
PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR D IV
BIDAN PENDIDIK DI UNIVERSITAS
'AISYIAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
Barika Rihma Syahria
201510104017**

**PROGAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA
2016**

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP
PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIRD IV
BIDAN PENDIDIK DI UNIVERSITAS
'AISYIAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Sains
Terapan pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:
Barika Rihma Syahria
201510104017**

**PROGAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA DIV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP
PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR D IV
BIDAN PENDIDIK DI UNIVERSITAS
'AISYIAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:
Barika Rihma Syahria
201510104017



**Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui
Untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu kesehatan di Universitas 'Aisyiah Yogyakarta**

Oleh:

Pembimbing : Fitria Siswi Utami, S.Si.T., MNS

Tanggal : 1 September 2016

Tanda tangan

PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR D IV BIDAN PENDIDIK DI UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA'¹

Barika Rihma Syahria², Fitria Siswi Utami³

INTISARI

Latar Belakang: Dismenore merupakan rasa sakit yang hebat dan kram pada perut bagian bawah saat menstruasi. Nyeri yang dirasakan sangat luar biasa dapat menyebabkan wanita tidak mampu untuk beraktivitas dan meninggalkan pekerjaan sampai beberapa hari. Kompres hangat bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi aliran darah ke bagian tubuh yang nyeri. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada Mahasiswa tingkat akhir D IV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiah Yogyakarta.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa tingkat akhir D IV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiah Yogyakarta.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan jenis penelitian *pre-eksperimen* dan desain *One group Pretest-Posttest*. Sampel yang digunakan sebanyak 15 orang dengan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon*.

Hasil: Ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa tingkat akhir D IV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiah Yogyakarta. Sebelum diberikan kompres hangat mayoritas responden mengalami nyeri sedang, yaitu 14 responden (93,3%). Sedangkan intensitas nyeri dismenore sesudah diberikan kompres hangat paling banyak pada kategori nyeri ringan, yaitu 11 responden (73,3%). Hasil uji analisis dengan *Wilcoxon signficancy* p sebesar 0,001 ($p < 0,05$) yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima.

Simpulan dan Saran: Kompres hangat mampu mengurangi kemampuan *neuron sensori enferens* dalam menstimulasi nyeri menstruasi yang disebabkan otot-otot rahim disekitar rahim merangsang ujung-ujung syaraf sehingga merasakan nyeri pada saat menstruasi. Diharapkan mampu melakukan kompres hangat secara teratur saat dismenore dengan prosedur yang tepat.

Kata kunci	: Kompres Hangat, Dismenore
Daftar pustaka	: 1 Al-Qur'an, 29 Buku, 8 Jurnal, 1 Artikel
Jumlah halaman	: i-xiv Halaman, 56 Halaman, 6 Tabel, 6 Gambar, 11 Lampiran

¹Judul skripsi

²Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

³Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

THE EFFECT OF WARM COMPRESS TOWARDS THE DECREASING OF DYSMENORRHEA PAIN IN THE LAST SEMESTER STUDENTS OF D IV MIDWIFERY PROGRAM AT 'AISYIAH UNIVERSITY OF YOGYAKARTA¹

Barika Rihma Syahria², Fitria Siswi Utami³

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a severe pain and a cramp in the lower abdomen during menstruation. An extraordinary pain can cause women unable to move and leave the work for several days. Warm compress intends to improve the blood circulation flow to the pain parts of the body. The objective of this study is to determine the effect of warm compress towards the decreasing of dysmenorrhea pain in the last semester students of D IV midwifery program at 'Aisyiah University of Yogyakarta.

Objective: This research was to determine the effect of warm compress towards the decreasing of dysmenorrhea pain in the last semester students of D IV midwifery program at 'Aisyiah University of Yogyakarta.

Methods: This study employed experimental method with pre-experimental and one group pretest-posttest design. The samples were 15 people who were selected by purposive sampling techniques. The data were analyzed using Wilcoxon test.

Results: There was effect of warm compress towards the decrease of dysmenorrhea pain at the last semester student of D IV midwifery program at Aisyiah University of Yogyakarta. 14 respondents (93.3%) felt moderate pain before applying warm compresses. 11 respondents (73.3%) felt mild pain after applying warm compress. The Wilcoxon test result obtained the significance of p value = 0.001 ($p < 0.05$). It meant H_0 was rejected and H_a was accepted.

Conclusions and Suggestions: Warm compress is able to decrease neuron sensoriferous capability in transmitting menstrual pain caused by ovarian muscles to trigger neuron tips so the subjects can feel the pain during menstruation it is expected that the subjects can do warm compress regularly during dysmenorrhea with proper procedure.

Keywords : warm compress, dysmenorrhea

References : 1 Al-Qur'an, 29 books, 8 journals, 1 article

Pages : i-xiv pages, 56 pages, 6 tables, 6 figure, 11 appendices

¹Research title

²Student of D IV Midwifery Program Faculty of Health Sciences, 'Aisyiah University of Yogyakarta

³Lecturer of Faculty of Health Sciences, 'Aisyiah University of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Angka kejadian disminore di dunia sangat besar. Rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Di Inggris sebuah penelitian bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami disminore. Sedangkan hasil penelitian di Amerika presentase kejadian disminore lebih besar sekitar 60% dan di Swedia sebesar 72% (Anugroho, 2011).

Didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenore dan 10%-15% diantaranya mengalami dismenore berat, sehingga mengakibatkan timbulnya keterbatasan aktivitas yang dikeluhkan oleh 15% remaja perempuan yang mengalami dismenore. Prevalensi dismenore di Indonesia menurut Puspita (2008) menyatakan dismenore terjadi pada 60-70% wanita di Indonesia.

Penelitian epidemiologi kejadian nyeri haid di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 45-90%. Berdasarkan penelitian yang sama nyeri haid berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari pada wanita, sehingga membuat mereka meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutin lainnya selama beberapa jam atau beberapa hari. Sekitar 13-51% wanita pernah absen setidaknya sekali akibat nyeri haid dan sekitar 5-14% berulang kali absen. Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, prevalensi disminore 59,7%. Rincian rasa nyeri menstruasi yang mengeluh nyeri hebat 12%, nyeri sedang 37% dan nyeri ringan 49%. Studi ini juga melaporkan bahwa disminore menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah (Anugroho & Wulandari, 2011).

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan cara farmakologi (dengan menggunakan obat-obatan analgetik, terapi hormonal, obat nesteroid prostaglandin) dan juga non farmakologi (dengan cara akupuntur, kompres hangat, massae atau pijat terapi mozart dan relaksasi). (Prawirohardjo, 2010). Kompres hangat dengan menggunakan buli-buli panas yang mana secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah sirkulasi menjadi lancar dan akan menjadi ketegangan otot, sesudah otot miometrium rilek, rasa nyeri yang dirasakan berangsur-angsur berkurang bahkan hilang (Merdianita, 2013).

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri disminore pada Mahasiswa Tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada tahun 2016

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Pre eksperimen*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan *One Group Pre Test – Post Test Design* untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa tingkat akhir D IV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Menarche, Lama menstruasi dan Siklus Menstruasi

No	Karakteristik Responden	F	Presentase
1	Umur Menarche		
	12 tahun	6	40,0 %
	13 tahun	4	26,7 %
	14 tahun	4	26,7 %
	15 tahun	1	6,7%
		15	100%
2	Lama menstruasi		
	5 hari	2	13,3%
	6 hari	3	20,0%
	7 hari	10	66,7%
		15	100%
3	Siklus menstruasi		
	Teratur	15	100%
	Tidak teratur	0	0%
	Total :	15	100%

Sumber : Data primer 2016

Berdasarkan pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 15 responden sebanyak 6 responden (40,0 %) mengalami menstruasi pertama kali umur 12 tahun. Sebanyak 4 responden (26,7%) mengalami menstruasi pertama kali umur 13 tahun. Sebanyak 4 responden (26,7%) mengalami menstruasi pertama kali umur 14 tahun. Sebanyak 1 responden (6,7%) mengalami menstruasi pertama kali umur 15 tahun. Lama menstruasi dari 15 responden paling banyak pada kategori lama menstruasi 7 hari sebanyak 10 responden (66,7%), 3 responden (20,0%) lama menstruasi 6 hari dan 2 responden (13,3%) lama menstruasi 5 hari. Siklus menstruasi dari 15 responden semua mengalami siklus menstruasi yang normal sebanyak 15 responden (100%).

Tabel 4.2 Responden Berdasarkan Intensitas Nyeri Dismenore sebelum dan sesudah diberikan Kompres hangat

No	Nyeri sebelum intervensi	F	Persen	Nyeri sesudah intervensi	F	Persentase
1	Nyeri Ringan	1	6,7%	Nyeri Ringan	11	73,3%
2	Nyeri sedang	14	93,3%	Nyeri sedang	4	26,7%
3	Nyeri Berat	0	0 %	Nyeri Berat	0	0%
	Jumlah	15	100%		15	100%

Sumber : Data primer 2016

Berdasarkan pada tabel 4.2, dapat diketahui bahwa intensitas nyeri dismenore sebelum diberikan kompres hangat paling banyak kategori nyeri sedang, yaitu 14 responden (93,3%) kemudian setelah dilakukan intervensi proporsinya menurun menjadi 4 responden (26,7 %) yang mengalami nyeri sedang. Untuk proporsi yang mengalami nyeri ringan sebelum dilakukan intervensi sebanyak 1 responden (6,7%) merasakan nyeri ringan dan setelah dilakukan intervensi meningkat menjadi 11 responden (73,3%) . Sedangkan pada nyeri berat responden tidak ada yang mengalami nyeri berat (0%).

Tabel 4.3 Perbandingan rata-rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah di kompres Hangat

	Pretest	Posttest
Mean	4,93	2,6
Median	5	2
Minimum	2	1
Maxium	6	4

Sumber : Data Primer

Pada tabel 4.3 rata-rata nilai sebelum dilakukan kompres hangat sebesar 4,93 dan sesudah dilakukan kompres hangat sebesar 2,6. Nilai tengah sebelum dilakukan kompres hangat sebesar 5 dan sesudah dilakukan kompres hangat sebesar 2. Tingkat nyeri terendah sebelum dilakukan kompres hangat sebesar 2 dan sesudah dilakukan kompres hangat sebesar 1. Tingkat nyeri tertinggi sebelum dilakukan kompres hangat sebesar 6 dan sesudah dilakukan kompres hangat sebesar 4.

Tabel 4.5 Perbedaan penurunan tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat Uji Statistik Wilcoxon

Variabel	Mean \pm SD	<i>p value</i>	N
<i>Pretest</i>	4,93 \pm 1,1	0,001	15
<i>Posttest</i>	2,6 \pm 0,986		15

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan tabel 4.7 Nilai *p value* = 0,001 < α (0,05). Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan penurunan tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan setelah diberikan kompres hangat. Dimana nilai rata-rata sebelum diberikan kompres hangat 4,93 \pm 1,1 dan setelah diberikan kompres hangat nyeri *dismenore* menurun menjadi 2,6 \pm 0,986. Yang mana selisih penurunan nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebanyak 2, 33 kali. Sehingga didapatkan nilai *p value* 0,001 < α (0,05) sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak H_a diterima. Dapat diartikan ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada mahasiswa tingkat akhir D IV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Karakteristik Responden berdasarkan Usia *Menarche*

Berdasarkan pada tabel 4.1 menunjukan bahwa usia *menarche* responden paling banyak pada kategori usia 12 tahun, yaitu sebanyak 6 responden (40,0%). Usia *menarche* merupakan variabel peganggu sehingga peneliti mengendalikannya dengan memilih responden yang memiliki usia *menarche* \geq 12 tahun. Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Suparmi (2016) usia *menarche* dini meningkatkan resiko terjadinya *dismenore*. Selain itu *menarche* dini dapat meningkatkan resiko kejadian mioma 1,24 kali. Hasil penleitian tersebut didapatkan hasil bahwa tidak ada pengaruh usia *menarche* terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* primer. Hal ini dibuktikan dari nili *p value* 0,639 < 0,05.

Menurut Proverawati & Maisaroh (2012) usia *menarche* yang terlalu dini ≤ 12 tahun memiliki efek jangka pendek yaitu terjadinya dismenore, sedangkan untuk efek jangka panjang dapat memicu terjadinya mioma. Umur *menarche* yang terlalu dini dimana organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi. Hal ini dikarenakan organ reproduksi wanita masih belum berfungsi secara maksimal (Ehrental, 2006).

b. Karakteristik Responden berdasarkan lama menstruasi

Berdasarkan pada tabel 4.1 menunjukan bahwa lama menstruasi responden paling banyak pada kategori lama menstruasi 7 hari yaitu 8 responden (53,3%). Lama menstruasi merupakan variabel peganggu sehingga peneliti mengendalikan dengan memilih responden yang memiliki lama menstruasi ≤ 7 hari. Karena menstruasi yang lama disertai dengan nyeri yang berlebihan merupakan gejala adanya penyakit ginekologi. Hal ini dikuatkan oleh Aulia (2009) bahwa darah yang keluar dalam waktu sehari belum dapat dikatakan sebagai haid. Namun bila telah lebih dari 7 hari dapat dikategorikan sebagai gangguan. Hal ini dikarenakan adanya perubahan-perubahan hormon yang belum seimbang di dalam tubuh dan memiliki kadar prostaglandin 5-13 kali lebih tinggi dibandingkan wanita yang tidak mengalami dismenore. Lamanya menstruasi yang tidak normal bersamaan dengan nyeri haid yang berlebihan maka discurigai adanya penyakit tertentu.

c. Karakteristik Responden berdasarkan siklus menstruasi

Berdasarkan pada tabel 4.1 sebanyak 15 dari 15 responden semua mengalami siklus menstruasi yang normal sebanyak 15 responden (100%). Bahwasannya siklus haid yang normal adalah jika seorang wanita memiliki jarak haid yang setiap bulannya relatif tetap yaitu 28 hari. Perbedaan waktunya juga tidak terlalu jauh berbeda, tetap pada kisaran 21 hingga 35 hari, dihitung dari hari pertama haid sampai bulan berikutnya. Lama haid dilihat dari darah keluar sampai bersih, antara 2 sampai 10 hari (Judha, dkk, 2010).

2. Tingkat Nyeri *Dismenore* Sebelum Diberikan Kompres Hangat

Berdasarkan tabel 4.2 hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir D IV Bidan pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta di dapatkan tingkat nyeri haid sebelum diberikan kompres hangat sebagian besar responden mengalami nyeri sedang dengan persentase 93,3% dan nyeri ringan dengan presentase 6,7%. Nilai rata-rata nyeri haid sebelum diberikan kompres hangat sebesar 5 dengan kategori nyeri sedang. Nyeri haid yang terjadi pada mahasiswa ini disebabkan banyak hal, salah satunya berkaitan dengan faktor endokrin yaitu peningkatan kadar prostaglandin (Anwar, 2011). Ketika menstruasi, meluruhlah bagian yang terluar itu dan mengenai lapisan lainnya yang mengakibatkan nyeri. Nyeri ini timbul sebagai reaksi pengeluaran mediator inflamasi (radang) yang dinamakan prostaglandin.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 15 responden yang mengalami nyeri *dismenore* merasakan nyeri pada hari pertama menstruasi dan merasakan nyeri yang menjalar dari perut ke pinggang, dan tidak ada yang mengalami *dismenore* hingga mengakibatkan pingsan, hanya sering disertai rasa mual, pusing dan sakit perut seperti diare. Hal ini sesuai sebagaimana yang diungkapkan oleh Judha (2012) bahwa nyeri haid timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus berkontraksi. Bila nyerinya ringan dan masih dapat

beraktivitas berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas ataupun tidak mampu melakukan aktivitas, maka termasuk pada gangguan.

Nyeri tersebut dapat dirasakan di daerah panggul bagian bawah, pinggang bahkan punggung. Bahwa nyeri haid yang sering terjadi adalah nyeri haid fungsional (wajar) yang terjadi pada hari pertama atau menjelang hari pertama akibat penekanan pada *kranalis servikalis* (leher rahim). Biasanya *dismenore* akan menghilang atau membaik seiring hari berikutnya menstruasi. Sedangkan nyeri haid yang non fungsional (abnormal) menyebabkan nyeri hebat yang dirasakan terus menerus, baik sebelum, sepanjang menstruasi bahkan sesudahnya. Penyebab yang paling sering dicurigai adalah *endometriosis* atau kista ovarium.

Menurut asumsi peneliti, intensitas nyeri setiap individu berbeda – beda dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri. Setiap orang memberikan persepsi serta reaksi yang berbeda satu sama lain tentang nyeri yang dirasakan oleh setiap orang. Ini disebabkan karena nyeri merupakan perasaan subjektif yang hanya individu itu sendiri yang tahu tingkat nyeri yang dirasakannya. Sedangkan peneliti hanya bergantung kepada instrumen yang digunakan untuk mengukur nyeri responden.

3. Tingkat Nyeri *Dismenore* Sesudah Diberikan Kompres Hangat

Berdasarkan tabel 4.2 hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir D IV Bidan pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta bahwa intensitas nyeri dismenore sebelum diberikan kompres hangat paling banyak kategori nyeri sedang, yaitu 14 responden (93,3%) kemudian setelah dilakukan intervensi kompres hangat selama 20-30 menit proporsinya menurun menjadi 4 responden (26,7 %) yang mengalami nyeri sedang. Nilai rata-rata setelah diberikan kompres hangat sebesar 2,6 dengan kategori nyeri ringan. Untuk proporsi yang mengalami nyeri ringan sebelum dilakukan intervensi sebanyak 1 responden (6,7%) merasakan nyeri ringan dan setelah dilakukan intervensi meningkat menjadi 11 responden (73,3%). Sedangkan pada nyeri berat responden tidak ada yang mengalami nyeri berat (0%). Penurunan tersebut dikarenakan pemberian kompres hangat pada mahasiswa yang mengalami dismenore.

Kompres hangat bertujuan agar meningkatkan sirkulasi aliran darah ke bagian yang nyeri, menurunkan ketegangan otot dimana dapat meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat dari spasma atau kekakuan, dan juga memberikan rasa nyaman (Bazdiad, 2008). Kompres hangat dengan menggunakan buli-buli panas yang mana secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah sirkulasi menjadi lancar dan akan menjadi ketegangan otot, sesudah otot miometrium rilek, rasa nyeri yang dirasakan berangsur-angsur berkurang bahkan hilang (Merdianita, 2013).

Pada proses penelitian, peneliti memberikan kompres hangat dengan menggunakan botol bekas yang terbuat dari kaca yang diisi air hangat (2,5 gelas air biasa + 1,5 gelas air panas) dengan suhu $40,5^{\circ}$ - 43° C yang di ukur dengan menggunakan termometer air. Pengompresan dilakukan pada perut bagian bawah selama 20-30 menit. Sebelum dan sesudah pengompresan dilakukan pengukuran dengan kuisioner skala nyeri yang diisi oleh responden.

Penurunan intensitas nyeri haid yang dialami responden disebabkan karena adanya implus-implus yang menekan rasa nyeri sehingga rasa nyeri sehingga rasa nyeri tersebut berkurang. Implus-implus tersebut berupa suhu hangat yang mengenai bagian yang terasa nyeri yaitu perut bagian bawah. Respon lokal terhadap panas terjadi melalui stimulasi ujung syaraf yang berada didalam kulit dan sensitif terhadap suhu. Stimulasi ini mengirimkan implus dari perifer ke hipotalamus yang akan menyebabkan timbulnya kesadaran terhadap suhu lokal dan memicu timbulnya respon adaptif untuk mempertahankan suhu normal tubuh (Bobak, 2005). Hasil penelitian ini sejalan dengan teori tersebut, bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri responden dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan 14 responden (93,3%) kemudian setelah dilakukan intervensi proporsinya menurun menjadi 4 responden (26,7 %) yang mengalami nyeri sedang. Untuk proporsi yang mengalami nyeri ringan sebelum dilakukan intervensi sebanyak 1 responden (6,7%) merasakan nyeri ringan dan setelah dilakukan intervensi meningkat menjadi 11 responden (73,3%). Responden yang masih dalam kategori nyeri sedang disebabkan karena faktor internal responden tersebut, misalnya responden mengalami kecemasan sehingga saat diberikan perlakuan responden tidak rileks dan sugesti yang tertanam adalah nyeri tidak berkurang. Hal tersebut sesuai dengan teori Proverawati & Misaroh (2008) wanita yang mengalami kecemasan akan terjadi ketidakseimbangan hormonal dan ketidakseimbangan dalam pengendalian otot-otot rahim oleh saraf otonom maka muncul rangsangan simpatis yang berlebihan sehingga terjadi hipertonis pada serabut-serabut otot sirkuler *isthmus* atau *ostium uretri internum* yang menimbulkan dismenore yang berlebihan.

Nyeri haid yang diberikan stimulus berupa pemberian kompres hangat pada daerah yang terasa nyeri akan menyebabkan perubahan intensitas nyeri. Jika sebelum diberikan stimulasi kompres hangat, rasa nyeri yang dirasakan dalam kategori sedang, maka setelah diberikan stimulasi kompres hangat, intensitas nyeri haid akan berkurang menjadi ringan. Hal tersebut dikarenakan adanya rangsangan terhadap implus-implus pembawa perasaan rasa nyeri untuk tidak mengirimkannya ke otak. Salah satu pemikiran tentang cara kerja stimulasi kutaneus adalah bahwa stimulasi kutaneus ini menyebabkan pelepasan endorfin, sehingga memblokir transmisi stimulasi nyeri. Teori *gate-control* mengatakan bahwa stimulasi kutaneus mengaktifkan transmisi serabut syaraf sensoris α -beta lebih besar dan lebih cepat. Proses ini menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta- α berdiameter kecil (Fenderson, 2009).

4. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore

Sebelum dilakukan analisis data peneliti melakukan uji normalitas. Pada tabel 4. dari hasil uji normalitas data menggunakan *Shapiro-wilk* didapatkan p-value sebelum diberikan kompres hangat 0,007 dan setelah diberikan kompres hangat 0,004 maka dapat disimpulkan bahwa data sebaran tidak terdistribusi normal. Berdasarkan Subaris (2009) data dikatakan normal jika jumlah responden lebih dari 30, karena sebaran tidak terdistribusi normal, sehingga syarat uji *paired t-test* tidak terpenuhi dan peneliti menggunakan uji *Wilcoxon*.

Dari tabel 4.5 menunjukkan bahwa nilai signifikan sebesar 0,001 ($0,001 < 0,05$) hasil uji statistik ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan

intensitas nyeri dismenore pada mahasiswa tingkat akhir D IV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Puspita (2015), sebelum diberikan kompres hangat mayoritas responden mengalami Nyeri sedang (50,7%) dan setelah diberi kompres hangat mayoritas responden mengalami nyeri ringan (40,2%). Semua yang telah diberikan kompres hangat mengalami penurunan pada tingkat nyeri. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada siswi MAPK MAN 1 Surakarta, dibuktikan dengan uji *paired t-test* dengan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami dismenore dari usia 21 tahun sampai 23 tahun. Pada kategori usia *menarche* terbanyak usia 12 tahun sebanyak 6 responden (40%). Pada kategori lama menstruasi terbanyak selama 7 hari sebanyak 10 responden (66,7%). Pada kategori siklus menstruasi terbanyak selama 28 hari sebanyak 15 responden (100%). Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kejadian yang mengalami dismenore terdapat pada usia 22 tahun, usia *menarche* 12 tahun, lama menstruasi selama 7 hari dan siklus menstruasi selama 28 hari.

Media yang digunakan pada penelitian Puspita (2015) adalah buli-buli dan media yang digunakan peneliti adalah botol bekas yang terbuat dari kaca. Botol tersebut lebih cepat dalam menghantarkan panas karena terbuat dari bahan konduktor yang baik dibandingkan dengan buli-buli yang terbuat dari bahan karet. Penanganan nyeri secara non farmakologi yang efektif yaitu dengan terapi kompres hangat (*thermal therapy*). Pemberian kompres hangat ini selain biayanya murah juga sangat mudah dilakukan oleh setiap wanita, prinsipnya adalah memberikan panas dengan suhu $40,5^{\circ}\text{C}$ - 43°C pada daerah yang mengalami nyeri dan pengompresan dilakukan dengan menggunakan penghantar panas yang baik seperti dari kaca atau logam (aluminium, besi, tembaga dan seng) dan dilapisi dengan kain dimana akan terjadi pemindahan panas dari botol ke dalam tubuh (Hestiantoro, 2009).

Kompres hangat mampu mengurangi kemampuan neuron sensoris eferens dalam menstimulasi nyeri menstruasi. Adanya pemberian kompres hangat dapat dirasakan perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Dismenore timbul karena proses menstruasi merangsang otot-otot rahim berkontraksi. Kontraksi ini menyebabkan otot-otot rahim disekitar rahim merangsang ujung-ujung syaraf sehingga merasakan nyeri. Nyeri yang dirasakan tidak hanya terasa di rahim tetapi dirasakan pada bagian tubuh yang lain yang mendapatkan persyarafan yang sama dengan rahim seperti otot-otot dasar panggul dan daerah disekitar tulang belakang sebelah bawah (Hestiantoro, 2009). Kompres hangat dilakukan pada bagian tubuh yang sakit. Pada kasus dismenore kompres hangat dapat dilakukan pada bagian perut bawah selama 20 menit (Mardjono, 2010).

Kompres hangat efektif untuk meningkatkan aliran darah kebagian yang terinjuri. Pemberian kompres hangat yang berkelanjutan berbahaya terhadap sel epitel, menyebabkan kemerahan kelemahan lokal dan biasa terjadi kelupuhan bila kompres hangat diberikan satu jam atau lebih (Parjoto, 2006). Maka dari itu pada penelitian ini hanya diberikan kompres hangat selama 20-30 menit dengan suhu $40,5^{\circ}\text{C}$ - 43°C . Karena jika terlalu lama akan terjadi kelumpuhan dan kemerahan serta suhu yang diterima tidak sesuai karena sudah terjadi penurunan. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kompres hangat efektif untuk menurunkan nyeri dismenore. Proses, suhu dan waktu yang sesuai dalam melakukan pemberian kompres hangat sangat berpengaruh untuk menurunkan nyeri

dismenore. Sehingga peneliti melakukan pengompresan sesuai dengan prosedur yang sudah ditentukan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Intensitas nyeri dismenore pada mahasiswa tingkat akhir D IV Bidan Pendidik sebelum diberikan kompres hangat sebagian besar pada kategori nyeri sedang 93,3 %. Intensitas nyeri dismenore pada mahasiswa tingkat akhir D IV Bidan Pendidik sesudah diberikan kompres hangat sebagian besar pada kategori nyeri ringan 73,3 %, dari hasil uji statistik *Wilcoxon* di dapatkan hasil dengan *p-value* $0,001 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima ada pengaruh pemberian kompres hangat untuk menurunkan nyeri dismenore pada mahasiswa tingkat akhir D IV Bidan Pendidik. Kompres hangat mampu mengurangi kemampuan *neuron sensori enferens* dalam menstramisikan nyeri menstruasi yang disebabkan otot-otot rahim disekitar rahim merasang ujung-ujung syaraf sehingga merasakan nyeri pada saat menstruasi

SARAN

Hasil penelitian ini Diharapkan mampu melakukan kompres hangat secara teratur saat dismenore dengan prosedur yang tepat Bagi Mahasiswa Tingkat akhir D IV Bidan Pendidik. Bagi Perpustakaan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta diharapkan dapat menjadi bahan bacaan bagi mahasiswa tentang pengobatan non farmakologi penanganan dismenore yaitu dengan kompres hangat. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan kompres hangat tidak hanya untuk menurunkan nyeri dismmenore, tetapi bisa digunakan pada bagian tubuh yang mengalami inflamasi atau oedema, ketegangan otot dan nyeri punggung bagian bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Aulia. 2009. *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta : Milestone
- Baziad, M. 2008. *Endokrinologi Ginekologi*. Jakarta: Media Aesculapius
- Ehrenthal, D, dkk. 2006. *Menstrual disorders womens health series*. USA : ACP Press
- Fenderson, C dan Wen, K. 2009. *Pemeriksaan Neuromuscular*. Jakarta : Erlangga
- Hestiantoro, Andon. 2009. *Masalah Gangguan haid dan Infertilitas*. Jakarta : FK UI
- Judha, Mohammad. dkk. 2012. *Teori pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Mardjono, M. 2010. *Neurologi Klinis Dasar*. Jakarta : Dian Rakyat
- Merdianita, Vonny. dkk. 2013. Efektivitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan intensitas Nyeri Dysmenorrhoea Pada Mahasiswa STIKES RS Baptis Kediri. *Jurnal STIKES RS Baptis Kediri* 6 (1). 1-10
- Parjoto, S.2006. *Terapi Listrik untuk Modulasi Nyeri*. Semarang : IFI Cabag Semarang
- Proverawati, A& Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika

- Puspita, Aprilia Widhi. 2015. *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Siswi di MAPK MAN 1 Surakarta*. Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta
- Subaris, Heru. 2009. *Teknik Sampling untuk Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Suparmi. 2016. *Evektivitas ekstrak Jahe Merah (Zingiber Offcinalevar Rubium Rhizoma) dan Asam Jawa (Tamarindus Indical) Terhadap Penurunan dismenore primer pada mahasiswa Kebidanan : STIKES 'Aisyiyah*

